

بهداشت روان در بلایای طبیعی

فاطمه ابراهیمی بلبل، ایراندخت الهیاری، عفت مظاهری، حمید رضا خانکه

مقدمه

کشور ما ایران در طول تاریخ با حوادث غیر مترقبه و بلایای فراوانی دست به گریبان بوده و بنا به جایگاه جغرافیایی خود جزو ده کشور بلاخیز جهان به شمار می رود به طوری که در دهسال گذشته در کشور شاهد حوادث غیر مترقبه بسیاری از جمله زلزله رزن، بم، لرستان، سیل استان گلستان بودیم که بر اثر این سوانح افراد بسیاری جان خود را از دست داده و تعداد زیادی از نظر روانی و جسمانی آسیب دیده اند. آسیب دیدگان بلایا رنج و فشار روانی زیادی را تجربه کرده و واکنش های زیادی را از خود نشان میدهند که شامل:

پرخاشگری، اختلالات رفتاری، اختلال خواب، تجسم لحظه های حادثه، فقدان انگیزه، کاهش اعتماد به نفس، اندوه، تنفر، ترس، افسردگی اضطراب، انکار، خودکشی، خشم، ناکامی، تحریک پذیری، کسالت و خستگی این حالات و رفتارها ممکن است در بعضی از افراد پایدار شوند و به صورت مشکلات عاطفی مزمن در آیند و در برخی دیگر، واکنشها در ابتدا خیلی چشمگیر و مشخص نیست، اما پس از گذشت زمان آشکار می شوند این مساله نقش مشاورین بهداشت روانی را دو چندان می کند و بهداشت روانی حالتی از رفاه که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های معمول زندگی تطابق حاصل کرده از نظر شغلی مفید و سازنده باشد. مشاورین بهداشت روانی به منظور بهبود وضعیت روانی و روحی آسیب دیدگان کمک می کنند تا از اعمال رفتارهای سنتی و غیر علمی جلوگیری شود. بازسازی بعد از وقوع بلایا شامل مراحل است که چند مورد را در ذیل برمی شماریم:

- تشکیل کمیته های مردمی به منظور بازسازی شهر؛ - تشکیل کمیته های مردمی به منظور کاهش بحران و مدیریت آن - تامین گروه هایی ماهر و با تجربه که به طور موثر بعد از بلایای گزافی داشته باشند؛

- ارائه یک برنامه آموزشی هدایت شده از سوی مشاورین بهداشت روانی که با آماداد و مداخله در بحران خدمات حیاتی را به منظور حفظ بهداشت روانی فرد آسیب دیده ارائه می دهند. - افزایش احترام با بازماندگان و توسعه مهارت های ارتباطی در حادثه دیدگان و ارتقاء مهارت های حل مساله در حادثه دیدگان؛ آمادگی برای پاسخ به بلایا، برنامه آموزشی هدایت شده برای کارکنان از انس های بهداشت روان، راهبردهای مهم:

وابستگی و روابط انسانی؛ وجود ارتباط سالم و قوی با سایرین مهمترین عامل حفظ آرامش و سلامتی روانی در بازماندگان بلایای طبیعی است.

صحبت در مورد مصیبت وارده؛ با بیان مناسب احساسهای دردناک، فرد مصیبت زده آرامش خود را از لحاظ عاطفی و روانی بدست خواهد آورد.

گروه بندی؛ همیاری گروهی با دیگران از انزوا و گوشه گیری فرد جلوگیری می کند

در صورت بروز بحران، همه اعضاء خانواده را برای حل آن موضوع درگیر کنید

تسلط بر موقعیت؛ از طریق تاکید بر جنبه های مثبت حادثه، فکر نکردن به عوارض فاجعه و خارج کردن تصورات ناخوشایند از ذهن ممکن خواهد شد.

برگزاری مراسم مذهبی و دعا (گریه کردن) باعث تخلیه هیجانی آسیب دیدگان می شود و حالات امید و غلبه بر یاس و ناامیدی را در فرد از بین می برد.

تقویت عزت نفس و تسلط بر خود منجر به آمادگی بیشتر و برخورد مناسب با بلایا و حوادث می شود

نتیجه این حقیقتی انکارناپذیر است که افراد پس از وقوع حوادث خطرناک تا مدتها از پی آمدهای آن رنج می برند. وقوع حوادث غیر مترقبه موجب می

گردد که انسان با خطر نابودی مواجه گردد. عاملی که در عرض چند ثانیه می تواند تصویر ذهنی انسان از زندگی تغییر دهد و انسانها را با بحرانهایی

همچون جدایی، فقدان و یا مرگ عزیزان و بستگان، عذاب درونی، مجروحیت، آسیب ناشی از استرس، از دست دادن دارایی، آوارگی و مهاجرت مواجه

سازد پس چه بهتر که با پیشگیری و آموزش به موقع بتوانیم در درمان به موقع آسیب های ناشی از بلایا موثر باشیم.

واژه های کلیدی:

بهداشت روان، بلایا